

Yuvaadrishi

Jan.-Mar.2012



*Silence,
as a form of
discourse,
occupies a space
even more vast
than
does language.*

- 19.9.2004





INSIDE THIS ISSUE

Maya ...4

What is Valaya? ...7

Saying of Mantras ...8

What are you searching? ...11

Lead a Moral Life ...12

ध्यान में निष्क्रियता ...14

क्या आपकी प्रगति अच्छी हो रही है? ...17

चेल्सम रोड पर श्री माताजी का उपदेश ...18

ध्यान-धारणा की एक विधि ...20

Maya



One of the most interesting things I've noticed is that Sahaja Yoga is all the time covered with some sort of a maya. And this maya is ignorance, complete ignorance sometimes, sometimes partially. Now when you get into Sahaja Yoga you get blessed. You get blessed; maybe your family gets blessed, your children get blessed. You get some sort of a blessing for your physical being. Also for financial, you get jobs; you get money. You get something exceptional, which is really miraculous. Now people get very much lost in those achievements and start drifting, thinking that, "Oh, this is the blessing we have got now; we don't have to do anything anymore," that you are being rewarded sufficiently for whatever you have done so far. That's not so. It's just a sort of a support to you comes so that your faith should be fully established in Sahaja Yoga. Especially, you should know Me, what I am. But, if you go on still drifting, then maybe some of these blessings may turn out to be curses. And you might feel that what a curse it has fallen upon us and how it has gone in the wrong way.

For some people it takes time to feel, to get to the feel of the blessings. For example, mostly according to the modern ideas, we think that to get more money is the biggest blessing. So so many get that also. But actually, it is not. To get your peace within, to get to your witness state, and to feel your vibrations all right, and to be in the center all the time ascending, is the real blessing. Because with that, you get everything else. The completion is only possible when you have the complete joy bubbling within yourself. After all, everything is just a means to achieve joy, to feel the joy. It is not the end. If it was, those people who have money, those people who have good health, those people who have all the success so-called with them, they should have had been happy and peaceful, but they are not. They are suffering; they are suffering too much. And they are, in a way, destroying themselves, day by day, because they hate their lives; they can't bear it. They cannot understand why they are on this earth.

So all these blessings that come to you, all these changes that come to you, all these new venues that open to you, one has to know that it is for your benevolence, everything for your benevolence. And your benevolence is your ascent, nothing else but your ascent. The rest of it is all useless and fruitless. Once you understand that this is what you have to achieve in life, that is what you have to enjoy, then it works out.

But in Sahaja Yoga as you see, it's compassion and love. It is not so much restrictions. You're left to yourself to develop yourself. It's your Spirit which has to guide you. There's no coaxing or correction going on all the time. But it is left to you to understand yourself, to see for yourself, and work it out.

But one of the criteria should be that what have I done for Sahaja Yoga? But what have I done for Mother? These two things are very important to understand. Whatever small thing I could do for Sahaja Yoga is important because if you are intelligent, you can see that this is the greatest thing you have to do is to work for God. This is the most important thing so far human beings have indulged into, is the highest type of enterprise that human beings have ever had a chance to indulge into. And what a chance it is too. You may say that, "Mother we are mediocres, we are no good, we are useless," but you are chosen. You are the one chosen so there must be something about you. You might not have seen that part within yourself which is going to work out this great work of God. So you have to locate and find out: why am I selected for Sahaja Yoga, what can I do in Sahaja Yoga, what can I work it out in Sahaja Yoga? This should be a constant reminder to you that, "I have been chosen for Sahaja Yoga; I want to take full advantage of Sahaja Yoga." Supposing somebody doesn't have money, he expects that Sahaja Yoga should give money, must give jobs, must give this, must give that, must have children, must give good health, all that. Expectations are all right. But what have I done for Sahaja Yoga?

This is another point of introspection. Very important to see that we have to do something for Sahaja Yoga. It's not money. It's not work. It's not thinking. It's not any kind of a support. But one of them, the most important thing is, how many people you have given realization to? You have to count: how many people you have been able to give realization to; how many people you have talked about Sahaja Yoga? You may think that you give realization to some people, they come, they disappear; doesn't matter. They will ultimately come to you. Today you'll try on some, they'll be lost. Again tomorrow. You have to relentlessly work for it.

WHAT IS VALAYA?

After crossing the sixth centre of Agnya Chakra, the attention of the pupils (Sahaja Yogis) enters the limbic area known as Sahasrara. When this area is pierced through the top of the head (Brahamarandra) the post graduation degree is also bestowed upon the student by Shri Ganesha. This is self realisation. The entrance into the unconscious mind the higher degrees also have to be certified by Shri Ganesha. Though the post graduation is granted by the Adishakti the Primordial Mother herself, Shri Ganesha has to bless the pupil. On top of the human personality is the seat of Sadashiva, on his lap sits the great adorable child Shri Ganesha as He is always surrendered at the most coveted place of His parents feet. Above the seat of Sadashiva on the head of Shiva he forms the crescent moon as Ardha Bindu, from its cup the Pranava falls down on all sides. At the stage of Bindu (Point) He becomes absolutely subtle, that He enters inside the point which has no length or breadth as the total density of the concentrated awareness itself. Lastly he is the circular line that limits the Adishakti's power as Valaya or complete state (Poorna Stithi).

After your Sahasrara has opened

"God has created fourteen levels within us. If you simply count them, then you know that there are seven chakras within us. Beside these, there are two more Chakras, about which you do not talk much. They are the Chakra of Moon (Lalita) and Chakra of Sun (Shri). Then there is 'Hamsa' Chakra. Thus, there are three more. Seven plus three makes ten. Then there are four Chakras above Sahasrara. And about these chakras also I have told you; Ardhabindu, Bindu, Valay and Pradakshina. These are the four. After coming to Sahaja Yoga and *after your Sahasrara has opened*, you have to pass through these four chakras: Ardha-Bindu, Bindu, Valaya and Pradakshina. After passing through these four chakras only, can you say that you have become a Sahaja Yogi."

Bombay, India, 05-05-1983 Sahasrara Day

Saying of Mantras

They should be
used properly
at key points,
with great respect,
with a great understanding
and then allow them
to open your chakras
by which
you take the water in,
of that great thing
known as Kundalini.

Morning Meditation, 1980-01-27





Those who think that by saying mantras morning till evening they are going to achieve much, they are sadly mistaken; it's all mechanical then. So many people have a habit of all the time shouting mantras. It's not habit. Mantras should open your chakras otherwise it has no meaning. They should be used properly at key points, with great respect, with a great understanding and then allow them to open your chakras by which you take the water in, of that great thing known as Kundalini. The greatest blessing will come to you through Her love. But not the way, people are

just taking - there should be no transformation. If you are identified with your ego and think you are all right, you are sadly mistaken. You have to transform completely, within yourself. Some people, if their circumstances are changed then they feel very well and they think oh, they have achieved the highest. It is not so, is only the circumstance that has changed, only the atmosphere that has changed and that makes you feel that you have achieved something great. You have to achieve it wherever you are. It should be retained and must be there. But by coming to a quieter place you can pay more attention, that's why you are here. But by coming here, if you just feel nice and think that oh, you have achieved everything, then it's... you are sadly mistaken. You have to grow in this atmosphere; you have come here to grow and to be changed to be different person altogether. Do not be identified with your ego and do not get satisfied with something that you feel... "feeling nice and good." That's not the way to look at things. You have to transform yourself and see for yourself "how are you behaving? How are you feeling about it? Are you taking a new view of things or not?" Now the worst thing that comes, in the way of ego - is obstinacy, of your own obstinacy. Obstinate people are extremely difficult and they find pride in their obstinacy and they'll go on saying that yes, I'm obstinate. What to do? If you take pride in all such nonsensical things then you carry the load of these stones on your head - this life, next life and many lives to come that you are going to be. All such stones must be dropped immediately and should shake them off because you have to achieve your beauty. You have seen how a flower shakes off all that is not needed, blooms out, pierces its head outwards, opens out just to give fragrance to others. If you want to give fragrance to others, how far fragrance is within you, is there fragrance within you that you are going to give fragrance to others? So that is what one has to find out and has to do it. First and foremost thing: how far you can love others? How far you can fulfill your duty as a husband, wife, child, father, mother - everything. It is not the way people understand Sahaja Yoga,- is that you hang in the air somewhere and then you say that I am all right. Of course, there are difficult people and difficult relationships but a Sahaja Yogi must have a very...a detached view of the whole thing and should be able to correct all those problems that exist and should take a very strong and stern view of the people who are not Sahaja in their family and around and tell them off, that what are you doing? Are you going to carry on like this all your lives and are going to die with this... all this load on your heads or are you going to get rid of it? But first of all you have to be all right.

What are you searching?

This letter was written by Shri Mataji in 1972 during Her first trip to America



"What are you searching? Why are you aimlessly and listlessly running about? The joy that you have searched in material gains, the joy that you are looking for in power, the joy that disappeared in the words of books-the so-called knowledge-is all lost in yourself, and you are still searching and seeking! You can pay attention to everything outside, yourself! You are lost in your thoughts, like babes in the wood! But there is great hope that you can rise into the Heaven of "thoughtless" awareness, which we call Self-realization."

"I invite you to this feast of Divine Bliss, which is pouring around you, even in this Kaliyuga, in these God-forsaken modern times. I hope you will come and enjoy the spiritual experience of the Life Eternal."

Lead a Moral Life

Now the fourth thing, the fourth Statute of the Lord is to lead a moral life. These Statutes were given by all the Gurus, take them from Socrates onward, Moses, Abraham, Dattatreya, Janaka, up to, say, Nanak, Mohammad Sahib, and take up to the point where it was only about a hundred years back you can say, at the most, was Sai Nath.

All of them have said that you have to lead a moral life. None of them have said that you do not get married, that you do not talk to your wife, that you have no relationship with your wife; all this is nonsensical.

Lead a moral life. When you are young, not married, keep your eyes on the ground; Mother Earth gives you that innocence by which you develop that principle within you, is very important principle. Its such a pure principle, it really helps the society to develop its dignity.

Now think, in a society where you do not know who is your sister, who is your brother, who is your mother, what complications it can create; what confusion, what unhappiness. It is one of the most essential things for human beings, to be moral. For animals it is not necessary.

Most of the confusions and problems, specially in the Western life, have come because they have thrown morality in the sea, and to accept morality as the very basis of society, its very difficult for them, its a complete reversion.

But you have to do it, you have to turn the whole wheel back. So, many things were done in the beginning of the society to establish this pure relationship.

There are laws which act, as if there are laws of, chemical laws are there, there are physical laws are there, in physics and chemistry. Indeed, there are human laws which one should understand.

The relationships between each other, the sublimity of their relationship, the purity of their relationship must be understood, and then only you can have a very, very happy married life, which is the basis.

'Thou shall not commit adultery.' But Christ has said - perhaps He knew the modern people as they would be using their brains for this - He said: 'Thou shalt not have adulterous eyes.'

What a vision, in those days to think; I mean, even I could not understand it when I was in India. After only coming here I could see that, what did it mean. Its a possession on the eyes, possession.

It's a joyless, useless behavior, its tiring. Attention is frittered away





completely; there's no dignity. Eyes should be steady. When you look at somebody steadily you should know that you have got Sahaja Yoga in you; with love, with respect, with dignity. Not staring at people and just playing into the hands of these possessions. The whole society is possessed.

All the satanic forces have been let loose, I think, and the way people are possessed, they cannot see through these things. And they are supposed to be Christians! Attention is to be looked after.

That's the most important thing, because attention is the one which is going to be enlightened. So we have to know what morality is. Let people laugh at us, let them say that: 'These are goodie-goodies', or this sort of thing. We are!

We are proud of it. We are not ashamed of being righteous people. This is a very important part of righteousness. Those who do not follow this will lose their vibrations very fast.

Guru Puja, 1980, Hampstead Temple, United Kingdom

ध्यान

में निष्क्रियता

उसी तरह से चैतन्य है। चैतन्य लहरियाँ आ रही हैं, वे वितरित हो रही हैं। आपने अपने स्वयं को इनके लिए उधेड़ के रखना है। बहुत अच्छा होगा कि आप कोई क्रिया न करें, चाहे जहाँ भी समस्या हो, आप उसकी चिन्ता न करें। मैंने कई बार देखा है कि ध्यान करते समय अगर कोई चक्र पकड़ता है तो लोगों का ध्यान वहाँ लगा रहता है आपको बिलकुल भी चिन्ता नहीं करनी है, आप उसे जाने दीजिए और वह अपने आप कार्य करेगा।

इसलिए आपको कोई क्रिया नहीं करनी है, यही है ध्यान। ध्यान का मतलब है स्वयं को भगवान की कृपा पर छोड़ देना। अब यही कृपा जानती है कि आपको किस तरह से ठीक करना है। इसे ज्ञान है कि किस तरह से आपको सुधारना है। आपके अन्तः में कैसे बसना है। आपकी आत्मा को किस तरह से प्रज्वलित रखना है। इसे सब पता है। इसलिए आपको चिन्ता करने की जरूरत नहीं है कि आपको क्या करना है या कौन से नाम बोलने हैं, कौन से मन्त्रों का उच्चार करना है? ध्यान में आपको पूर्णतः निष्क्रिय रहना है। अपने को पूरी तरह से उधेड़ रखें और उस वक्त आपको पूरी तरह से निर्विचार रहना है।

समझ लीजिए हो सकता है कि आप निर्विचार में न हो। ऐसी दशा में आप सिर्फ विचारों पर नज़र रखें, उनमें उलझना नहीं है। आप देखेंगे कि जैसे जैसे सूरज उगता है वैसे वैसे अंधेरा चला जाता है और सूरज की किरणें हर एक कोने कोने तक पहुँचती हैं और सारी जगह को प्रकाशित कर देती है। उसी तरह से आप भी प्रकाशित हो जाएंगे। अपने अन्दर की कुछ चीज़ों को रोकने की कोशिश करेंगे या फिर बंधन देंगे, तो वह नहीं होगा। निष्क्रियता ही ध्यान करने का एक तरीका है। आपको इसके प्रति जड़वत



लण्डन, १९८०

नहीं होना चाहिए। आपको सतर्क होना चाहिए और उस पर नज़र रखनी चाहिए।

दूसरी ओर हो सकता है कि लोग झपक जायें। नहीं ! आपको सतर्क रहना है। अगर आप झपक जायें तो कुछ भी कार्यान्वित नहीं होगा। वह इसका दूसरा पहलु है। अगर आप उसके प्रति सुस्त रहेंगे तो कुछ भी कार्य नहीं होने वाला। आपको सतर्क और खुलकर रहना चाहिए। एकदम सचेत, सम्पूर्ण निष्क्रिय, पूर्णतः निष्क्रिय होना चाहिए। अगर आप पूर्णतया निष्क्रिय होंगे तो ध्यान पूर्णतया कार्य करेगा। आप अपनी समस्याओं के बारे में

बिलकुल भी न सोचें। चाहे आपका कोई भी चक्र पकड़ता हो, कुछ भी हो, सिर्फ, अपने को प्रस्तुत करें। देखिए जब सूर्य चमकता है तब निसर्ग अपने आपको सूर्य को प्रदर्शित करता है और निष्क्रियता से सूर्य का आशीर्वाद लेता है, वह बिना क्रिया किए लेता है। वह सिर्फ अपने आप लेता है। जब वह सूर्य की रोशनी लेता है। तब सूर्य की किरणें क्रिया करने लगती हैं और क्रियान्वित होती हैं।

उसी तरह से परम चैतन्य शक्ति कार्य करने लगती है। आपको उसके लिए कोई युक्ति नहीं करनी। उसके लिए आपको कुछ भी नहीं करना है। सिर्फ निष्क्रिय रहिए, बिलकुल निष्क्रिय। कोई भी नाम नहीं लेना, अगर आपकी आज्ञा पकड़ रही है या कुछ और पकड़ रहा है, इसकी आप कोई चिन्ता न करें – वह सब कार्यान्वित हो रहा है। यह तब तक होगा जब तक यह कार्यान्वित हो सकता है और यह वह करामात करेगा जो इसे करना है। आपको उसके बारे में चिन्ता नहीं करनी है। यह अपने कर्तव्य को जानती है। वास्तव में जब आप क्रिया करते हैं, तब आप इसकी राह में बाधा बन जाते हैं। इसलिए कोई प्रयास करने की जरूरत नहीं है, एकदम निष्क्रिय रहिए और कहिए कि जाने दो, जाने दो, बस यही। कोई मन्त्र नहीं बोलना है। अगर ऐसा करना आपके लिए मुश्किल हो तो फिर आप मेरा नाम ले सकते हैं पर इसकी कोई आवश्यकता नहीं है। जब आप अपना हाथ मेरी ओर करते हैं तब वही मन्त्र है। ये चेष्टा ही अपने आप में एक मन्त्र है। देखिए इसके अलावा आपको कुछ और नहीं बोलना है। पर मन में इच्छा के साथ भावना भी होनी चाहिए। अब हमने उसके लिए हाथ फैला दिए हैं और वह कार्यान्वित होने वाला है। जब यह भावना परिपूर्ण होगी तो मन्त्र बोलने की कोई जरूरत ही नहीं है। आप उससे परे हैं। इसलिए हर एक को निष्क्रिय होना है। एकमेव निष्क्रिय, वह जो भी कुछ है यही है।

ध्यान आपके अपने उत्थान के लिए है। अपने पूँजी लाभ के लिए है जो होना चाहिए। पर एक बार आप उसमें जाएंगे आप अपनी शक्ति को भी ग्रहण करेंगे। जैसे अगर आप गवर्नर बनते हैं तो फिर आपको गवर्नर की सारी शक्तियाँ, अधिकार दिए जाते हैं। ऐसे में आप को किसी और के बारे में नहीं सोचना है। किसी के ऊपर अपना चित्त केंद्रित नहीं करना है। पर सिर्फ उसे ग्रहण करो, सिर्फ ग्रहण करो। किसी समस्या के बारे में मत सोचिए, सिर्फ इतना सोचो कि आपको निष्क्रिय होना है, पूर्णतया निष्क्रिय। यह उन पर अधिक असर करेगा जो सिर्फ ग्रहण करते हैं।

आपको समस्याएं हैं इसलिए आप यहाँ हैं, पर आप उन्हें हल नहीं कर सकते। परम चैतन्य उनका हल कर सकता है। ये पूरी तरह से आपको समझ लेना चाहिए कि हम अपनी समस्याओं का हल नहीं कर सकते हैं। ये हमारे बस के परे हैं कि हम अपनी समस्याओं का हल करें। इसलिए आप इसे परम चैतन्य के हाथों में छोड़ दीजिए और अपने आपको निष्क्रियता में प्रस्तुत करिए, परिपूर्ण निष्क्रियता। आराम से बैठिए, अपने दोनों पैर ज़मीन पर रखकर, दोनों हाथों को आराम से इस तरह रखकर। आराम से रहिए। आपको बिलकुल भी कोई असुविधा न हो, क्योंकि आपको काफी देर तक बैठना है। अगर आप कर सको तो और आप अपने चित्त को मेरी ओर, अपने अन्दर रखिए या मेरी कुण्डलिनी की ओर करें। आप मेरी कुण्डलिनी के अन्दर आ सकते हैं। यह सिर्फ हाथों को इसी तरह से सीधे रखकर करना है।

अतः निष्क्रियता ही चाबी है, परिपूर्ण निष्क्रियता। चाहे आप मेरे सामने ध्यान करें या मेरी तस्वीर के सामने।

क्या आपकी प्रगति अच्छी हो रही है?

आपको पूर्ण समर्पित मन से इस यात्रा से गुज़रना है, जैसे कि यह महल है। यह उन तपस के नज़ारों में से एक है जिन्हें आपको करना है क्योंकि मुझे यह बताया गया है कि आपको आपके इस यात्रा के दौरान कुछ कठिनाईयों का सामना करना पड़ा। पर उन सब जगहों तक पहुँचना यह बड़ा ही रोमांचक होता है जहाँ शैतानों को जाने की हिम्मत नहीं होती। और अगर आपको ज्ञान हो जाए कि किस तरह से तथाकथित असुविधा का भी आनन्द उठाया जा सकता है तो फिर आप समझ लीजिए कि आप सही रास्ते पर चल रहे हैं। और जैसे ही आप अपने आप विचारशील बनने लग जाए, आपको जान लेना चाहिए कि आप की प्रगति अच्छी तरह से हो रही है।

जैसे जैसे आप शांत होते हैं और आपका गुस्सा हवा में गायब हो जाता है यह देख कर कि कोई आप पर वार कर रहा है तो समझ लेना कि आपकी प्रगति अच्छी हो रही है। अगर आप के ऊपर कोई मुसीबत आ रही है और आप फिर भी उसकी चिन्ता नहीं कर रहे हैं तो समझ लीजिए कि आपकी अच्छी प्रगति हो रही है। जब किसी भी तरह की कृत्रिमता आपको प्रभावित नहीं कर सकती, तो समझ लीजिए कि आप की अच्छी प्रगति हो रही है।

जब दूसरों की धन-सम्पत्ति से आपको कोई जलन न हो, आप बिलकुल दुःखी नहीं हो रहे हों, तो समझ लीजिए कि आपकी अच्छी प्रगति हो रही है। सहजयोगी बनने के लिए किसी तरह की तकलीफ या मेहनत करने की आवश्यकता नहीं है। चाहे आप कितनी भी कोशिश कर लें, पर आप सहजयोगी नहीं बन सकते जबकि आपको यह बिना किसी प्रयास के प्राप्त हुआ है, इसलिए आप कुछ तो खास हैं। इसलिए एक बार जब आपको पता चल जाए कि आप कुछ तो खास हैं, आप उसके लिए विनम्र हो जाएंगे। जब आप में ऐसा होता है कि आप कुछ हासिल करने के बाद नम्र हो जाते हो कि आप में कुछ शक्तियाँ हैं कि आप अबोधिता को प्रदर्शित कर रहे हो कि आप विचारशील हैं और उसके कारण आप और भी अधिक करुणामय, विनम्र और मधुर व्यक्तित्व बन जाते हो, तो आपको समझ लेना चाहिए कि आप श्री माताजी के हृदय में हो। यह एक नये युग के सहजयोगी की पहचान है, जिसे नए सामर्थ्य से आगे बढ़ना है और वहाँ आप इतनी तेजी से प्रगति कर सकते हो कि तब ध्यान न करते हुए भी ध्यान में रहेंगे। मेरी मौजूदगी न होने पर भी आप मेरी मौजूदगी महसूस करेंगे। बिना माँगे ही, आप परमात्मा से आशीर्वादित हो जाएंगे। यही है जिसके लिए यहाँ आप मौजूद हैं और इस नए युग में एक बार फिर, इस सहस्रार दिवस पर, मैं आप सब का स्वागत करती हूँ।

परमात्मा आप सबको आशीर्वादित करें।

सहस्रार दिवस, ५ मई, फ्रान्स

चैत्यसम रोड पर श्री माताजी का उपदेश



आपको पता होना चाहिए कि आप मेरा प्रतिनिधित्व करते हो। मेरे कुछ गुणों को अपने अन्दर अपनाने की कोशिश करें, कुछ गुणों को। आपको सहनशीलता दर्शना चाहिए। अब सब से अच्छा साधन है प्रार्थना करना। सहजयोगियों के लिए प्रार्थना करना सबसे महत्वपूर्ण है। हृदय से प्रार्थना कीजिए :

* सब से पहले आपको माताजी से शक्ति माँगनी चाहिए “श्री माताजी, मुझे शक्ति दीजिए ताकि मैं सच्चा बन सकूँ और मैं स्वयं को धोखा न दूँ।” आप सुबह से शाम तक अपने आपको धोखा दे रहे हैं। “मुझे अपने आपका सामना करने की शक्ति दीजिए और मैं अपने हृदय से कह सकूँ कि मैं अपने आपको सुधारने की कोशिश करूँगा।” क्योंकि ये खामियाँ जो हैं ये आपकी अपनी नहीं हैं, ये बाहर की हैं, अतः अगर ये निकल जाएं तो फिर आप ठीक हो जाओगे, परिपूर्ण हो जाओगे।

* अब आपको क्षमा माँगनी चाहिए, क्षमा के लिए प्रार्थना कीजिए, यह प्रार्थना होनी चाहिए, कहिए “आप मुझे क्षमा कर दीजिए क्योंकि मैं अब तक अनजान रहा हूँ, मुझे पता नहीं था कि क्या करना है। मैंने गलतियाँ करी है। इसलिए आप कृपया मुझे क्षमा करें।” यह एक पहली चीज़ है, जिसे हर किसी ने माँगनी चाहिए – क्षमाशीलता।

* दूसरी चीज़, जो आपको माँगनी है वह है मधुर वाणी। कहिए “श्री माताजी मुझे मधुर वाणी प्रदान कीजिए, जिससे हम दूसरों के साथ आदान-प्रदान का साधन बन सकें, जिससे दूसरे लोग मुझे पसन्द करने लगे, मेरा आदर करें, मेरी उपस्थिति उन्हें अच्छी लगे। मुझे शक्ति दीजिए, प्रेम दीजिए। मुझे प्रकृति की सुन्दरता प्रदान कीजिए, यह समझने की सुन्दरता कि सब मुझसे प्रेम करते हैं, मुझे चाहते हैं।” प्रार्थना करने की योग्यता माँगिए, प्रार्थना में आप माँगिए, “हे परमात्मा मुझे मेरी आत्मा की सुरक्षा का अहसास दीजिए ताकि मैं असुरक्षित न महसूस करूँ और जिससे मैं दूसरों को तकलीफ न पहुँचाऊँ या गुस्सा न करूँ। मुझे आत्मसम्मान प्रदान कीजिए ताकि मुझमें कोई छोटेपन का अहसास न हों और दूसरे मुझे छोटा न समझे।” अगर आप उस स्थिति में हैं तो फिर आपको छोटा नहीं कर सकते। आप ही अपने मूर्खता से अपने को छोटा बनाते हो और मूर्ख बनते हो।

* अब शक्ति की माँग कीजिए। “(श्री माताजी कृपया) मुझे साक्षीभाव, संतुष्टि दीजिए। मेरे पास जो भी है उसकी आप संतुष्टि दीजिए – जो भी मेरे पास है। जो भी मैं खाता हूँ, सबकुछ। मेरे चित्त को इन सब से हटा दीजिए।”

* आपको पता है कि आपका चित्त आप के पेट में है और जिनको खाने में बहुत अधिक रुचि है उनको किसी भी हालत में लीवर (जिगर) की तकलीफ होने ही वाली है। प्रार्थना करे “ऐसे जिस किसी चीज में अगर चित्त जा रहा है तो आप उसे पीछे खींच लेने की शक्ति प्रदान कीजिए, चित्त निरोध दें। जो चीज़ मुझे लुभाती है, मेरे चित्त को हटा देती है, उन चीजों को टालने की मुझे शिक्षा दीजिए।”

* मेरे विचारों को रोक दीजिए और मुझे साक्षी भाव दीजिए, जिससे कि मैं सारी दुनिया के नाटक को देख सकूँ। मैं कभी भी किसी की निन्दा या अपमान न करूँ। मैं दूसरों की नहीं, अपनी गलतियाँ देख सकूँ, यह देख सकूँ कि क्यों लोग मुझसे नाखुश हैं। मुझे शक्ति दीजिए जिससे मेरी वाणी मधुर हो, स्वभाव मधुर हो ताकि औरों, को मेरी उपस्थिति पसन्द आए। “मुझे एक फूल की तरह बना दीजिए न कि काँटा जैसा।” आपको प्रार्थना करनी है। ये प्रार्थनाएं आपकी मदद करेंगी।

* इसके बाद इस महत्वपूर्ण प्रार्थना की माँग करिए, जिसमें आपको कहना है “कृपया मुझे अहंकार से दूर रखिए जो मुझे दूसरों की अपेक्षा बड़ा होने के विचार प्रदान करता है, या किसी भी तरह से मेरे नम्रता और विनम्रता को छीन लेता है। मुझे सहज नम्रता प्रदान कीजिए, जिससे मैं लोगों के दिलों में बस सकूँ।”

* सिर्फ, अपने सिर को जरा सा झुकाइये। और सीधा अपने हृदय की ओर जाइये। आपको अपने सिर को झुकाना है और वहाँ है आपका हृदय, जहाँ आत्मा का निवास है। हृदय के साथ रहिए, चाहे आप अपने अहंकार को ठेंस पहुँचायें या किसी और के, दोनों एक ही है। आप एक सम सा व्यवहार करोगे, एकही अहंकारी तरीके से। इसलिए आप समझने की कोशिश करें कि इन सब बुराइयों का चले जाना जरूरी है। सबसे अच्छा होगा कि आप प्रार्थना करें और मदद माँगें।

* दिल से प्रार्थना करना बहुत बड़ी चीज़ है, प्रार्थना करें कि “हे परमात्मा, हमें शक्ति प्रदान करें और वह उत्थान दें जिससे हम अपनी श्री माताजी के लिए कभी कभी कुछ काम आ सकें।” हमें अपनी श्री माताजी को संतुष्ट करना है, हमें उन्हे खुश देखना है।” मुझे एक ही बात पर खुशी होगी कि जिस तरह से मैं आप सब से प्रेम करती हूँ उसी तरह से आप भी एक दूसरे से करें।

लण्डन, यू.के., २६ अक्टूबर १९८०

ध्यान-धारणा की एक विधि



आप सुबह में उठिए, नहा लीजिए, बैठ जाए। बात मत कीजिए, बात मत कीजिए, सुबह में बात मत कीजिए, बैठ जाए ध्यान के लिए। क्योंकि वह समय, जो भी समय आपके लिए सुविधाजनक समय हो, मुझे कोई फर्क नहीं पड़ने वाला। मैं आपके साथ हूँ। पर वो ही सबसे बेहतर समय है, क्योंकि उस समय में, सूरज बाद में निकलता है, उससे पहले ब्रह्मचैतन्य आता है। इसी तरह से पंछी जागते हैं। इसी तरह से फूल जागते हैं। वे सब उसी से जागते हैं और अगर आप संवेदनशील हैं तो आपको भी वह महसूस होगा। और सुबह उठने की वजह से आप कम से कम दस साल छोटे दिखोगे। सही में यह सुबह में उठना इतनी अच्छी बात है कि आप स्वयं अपने आप ही जल्दी सोने लगेंगे। ये हुई बात सुबह जल्दी उठने की। सोने के लिए मुझे कहने की आवश्यकता नहीं, ये आप अपने आप कर सकते हैं।

फिर सुबह का वक्त आपको सिर्फ ध्यान करना है। ध्यान में आप अपने विचारों को रोकने की कोशिश करें, मेरी तस्वीर को देखकर आप अपने विचारों को रोकें। बस, इसे करना है, ध्यान से पहले विचार नहीं होना चाहिए।

वरना आप अपनी ध्यान की शुरुवात नहीं कर सकते। पहले अपने विचारों को रोकिए, मेरी तस्वीर को देखिए, खुली आँखों से, और देखिएगा कि आप अपने विचारों को रोक लें। एक बार जब आपके विचार रुक जाए तब आप अपनी ध्यान में जाइए। अपने विचारों को रोकने का सबसे सरल उपाय है 'लॉर्ड्स् प्रेयर' क्योंकि वह आज्ञा की स्थिति है। तो फिर आप सुबह में 'लॉर्ड्स् प्रेयर' या फिर गणेश मंत्र को याद करिए, अगर आप को आता है, गणेश मंत्र सुबह में, वैसे दोनों एक ही हैं, या फिर 'मैंने क्षमा किया' कहा तो भी चलेगा। आप गणेश मंत्र से शुरू कर सकते हैं, फिर 'लॉर्ड्स् प्रेयर' और फिर उन्हें कहें कि 'मैंने क्षमा किया।' ये कार्यान्वित होता है। तब आप निर्विचार अवस्था में होते हैं। बस, आप ध्यान करिए। इससे पहले कोई ध्यान नहीं हो सकता था। तब विचार आते थे। 'मुझे चाय लेना है। मैं क्या करूँ? अब मुझे क्या करना है? ये कौन है? वो कौन है?' इस तरह के विचार रहेंगे। इसलिए सबसे पहले निर्विचार अवस्था में आ जाइए। इसके बाद ही आपका उत्थान शुरू होता है। धार्मिक उत्थान उसके बाद ही शुरू होता है और उससे पहले नहीं होता है। तो सबसे पहले आप अपनी निर्विचार अवस्था को प्राप्त कर लें। अब जब आपने अपनी निर्विचार अवस्था प्राप्त कर ली है, फिर भी आपको इधर-उधर थोड़ी सी चक्रों की पकड़ महसूस हो सकती है, भूल जाइये इसे, बस, भूल जाइये। अब आपको अपने समर्पण को शुरू कर देना चाहिए। आप देखोगे, जैसे कि आपका दाया बाजू पकड़ रहा है, तो आपको कहना चाहिए कि, 'माताजी, मैं इन चीजों को समर्पण करता हूँ।' देखिएगा इस तरह से कार्यान्वित होता है। अन्य सभी चीजों को करने के बजाय आप सिर्फ इसे कह सकते हैं पर वह समर्पण केवल तार्किक नहीं होना चाहिए। अगर आप अभी तर्क से जुड़े हैं और सोचते हैं कि 'मैं ऐसा क्यों कहूँ' तो कहने का कोई लाभ नहीं। आपके हृदय में प्रेम और पवित्रता यदि है तो ये एक सबसे अच्छी चीज़ है, जो कि बड़ा ही कठिन है करना, अहंकारयुक्त समाज में। इस विषय के बारे में बाते करते वक्त भी मुझे थोड़ी सी चिंता हो रही है। पर आप में अगर कोई चक्र पकड़ता है तो आप समर्पण करिए और आप देखोगे कि चक्र शुद्ध हो जाते हैं।

सुबह के वक्त आप बहुत यहाँ वहाँ मत होते रहें। अपने हाथों को बहुत मत हिलाइये, कोई जरूरत नहीं। आप देखेंगे कि उस ध्यान में ही कई सारे चक्र खुल जाते हैं। सिर्फ अपने हृदय में प्रेम भरने का प्रयत्न करें। बस कोशिश करिए। आप सबसे पहले अपने हृदय पर ध्यान रखिए या फिर अपने हृदय में देखें और वहाँ कोशिश करके अपने गुरु को अपने दिल की गहराई में रखिए। हृदय में स्थापित करने के बाद आप उसे नमन करें। आत्मसाक्षात्कार पा लेने के बाद पूरी भक्ति और श्रद्धा के साथ आप अब जो भी मन से करते हैं वह केवल कल्पना नहीं रह जाती क्योंकि अब आपका मन आपकी कल्पना जागृत हो चुकी है। आप अपने को इस तरह से केंद्रित करें कि आप विनम्रता से आपके गुरु को नतमस्तक हो जायें और आप उस स्वभाव की याचना करें, जो कि ध्यान करने के लिए चाहिये या फिर उस स्थिति की माँग करें जो कि ध्यान करने के लिए आवश्यक है। ध्यान तब होता है जब आप परमात्मा से एक होते हैं। अब अगर विचार आ रहे हैं तो फिर अब पहले वाले मंत्र अवश्य कहें और अन्दर की ओर देखें। अवश्य आपको गणेश मंत्र भी कहना चाहिए, जो कुछ लोगों को सहायता कर सकती है और फिर आपको अपने अन्दर देखना चाहिए। देखें, सबसे बड़ी बाधा क्या है? विचारों को रोकने के लिए आपको निर्विचार मंत्र कहना है। 'ॐ त्वमेव साक्षात् श्री निर्विचार साक्षात् श्रीमाताजी श्री निर्मला देवी नमः।'

अब हम आपके अहंकार वाली बाधा पर आएंगे, क्योंकि देखिए विचार तो रुक गए हैं, इसमें कोई शक नहीं, पर देखिए, अभी सिर पर भारीपन है तो फिर अगर ये अहंकार हैं तो फिर आपको कहना चाहिए, 'ॐ त्वमेव साक्षात् श्री महत्-अहंकारा साक्षात् श्री निर्मला देवी नमः।' तीन बार कहिए। महत् का मतलब होता है महान् अहंकार। अभी अगर आपको अहंकार महसूस हो तो फिर आप अपनी बाईं तरफ को ऊँचा उठाके दाईं की तरफ नीचे कर देना है जिससे अहंकार और प्रति अहंकार दोनों ही संतुलित हो जाएंगे। इसे सात बार कहिये। अन्दर किस तरह से लग रहा है, इसे महसूस करिये। आप

देखिए, अब अपनी कुण्डलिनी को उठाकर सिर पर बाँध दे। फिर से कुण्डलिनी को उठाकर बाँध दे। अब सहस्रार के मंत्र को तीन बार कहिए।

एक बार जब अपने को संतुलित कर दें, तब सबसे अच्छा होगा कि आप अपने भावनाओं पर ध्यान दें। अपने 'मनस शक्ति' पर ध्यान दें, अपनी माँ को याद करते हुए आप अपनी भावनाओं को प्रकाशमय कर सकते हैं। ठीक है? बस उन्हें जागृत करिए।

ये सारी समस्याओं का हल कर देता है, मन की जो भी समस्या हो। तो एक बार जब आप अपनी भावनाओं से जुड़ जाएंगे और ध्यान में आप उन्हें देखें तो आप पाओगे कि ये भावनायें आपके अन्दर बढ़ रही हैं। और अगर आप भावनाओं को अपनी माँ के आगे रख दें, (जैसे कि कहते हैं 'आपकी माँ की ही चरण कमलों में') तो वे सारी भावनायें विलीन होने लग जाएंगी और फैल सी जाएंगी। आप देखिए बिखर जाएंगी। आप उन्हें इस कदर बिखरा पाओगे कि आपको लगेगा कि ये आपके कब्जे में हैं। और इन भावनाओं को कब्जे में करने से आपकी भावनायें फैल जाती हैं, प्रज्वलित हो जाती हैं और शक्तिवान हो जाती है।

अब आपको करना ये है कि आपको अपने साँस पर नजर रखनी है। अब देखिए, कोशिश करके अपनी साँस की गति को धीमा करिए। इस कदर कम करिए जैसे साँस लिया हो। कुछ देर के लिए रुक जाइये और फिर साँस अन्दर लीजिए। लम्बे समय के लिए फिर से आप साँस बाहर निकालिये। इस तरह से एक मिनट में आपकी साँस सामान्य से भी कम हो जाएगी। ठीक है? ऐसी कोशिश कीजिए और अपना चित्त अपने भावनाओं पर रखें। आप देखिए। ठीक है?

अब कुण्डलिनी को उठाते हुए देखें (महसूस करें)। अब जब आप साँस ले रहे हैं, आप देखेंगे कि एक साँस और दूसरे साँस के बीच में अन्तर है—जिसे आपको खाली छोड़ देना है। साँस अन्दर लीजिए। उसे वहाँ रखिए। अब बाहर की ओर श्वास कीजिए और बाहर की ओर साँस निष्कासित करते रहिए। अब अन्दर साँस लीजिए। अब इस तरह से साँस अन्दर लीजिए कि सही में आप अपना श्वास कम कर लें।

ऐसे वक्त आपका चित्त आपके हृदय पर होना चाहिए या फिर आपके भावना पर भी हो सकता है। बेहतर होगा कि साँस को कुछ देर के लिए अन्दर ही रखें। पकड़ कर रखिए। बाहर लायें। बाहर पकड़ें रखें। बाद में उसे कुछ देर तक बाहर रखें। फिर से। आप देखेंगे कि कुछ देर के लिए आपने साँस लिया ही नहीं है। बहुत अच्छा। देखिए आप स्थिर हो गए हैं। लय आ जाती है आपके प्राण और मन के बीच में। दोनों शक्तियाँ एक हो जाती हैं।

अब अपने कुण्डलिनी को ऊपर में उठाइए और बाँध दीजिए। फिर से, कुण्डलिनी को ऊपर उठाईये और ऊपर बाँध दीजिए, सिर के ऊपर। फिर से कुण्डलिनी को उठाईये और ऊपर तीन बार बाँध दीजिए।

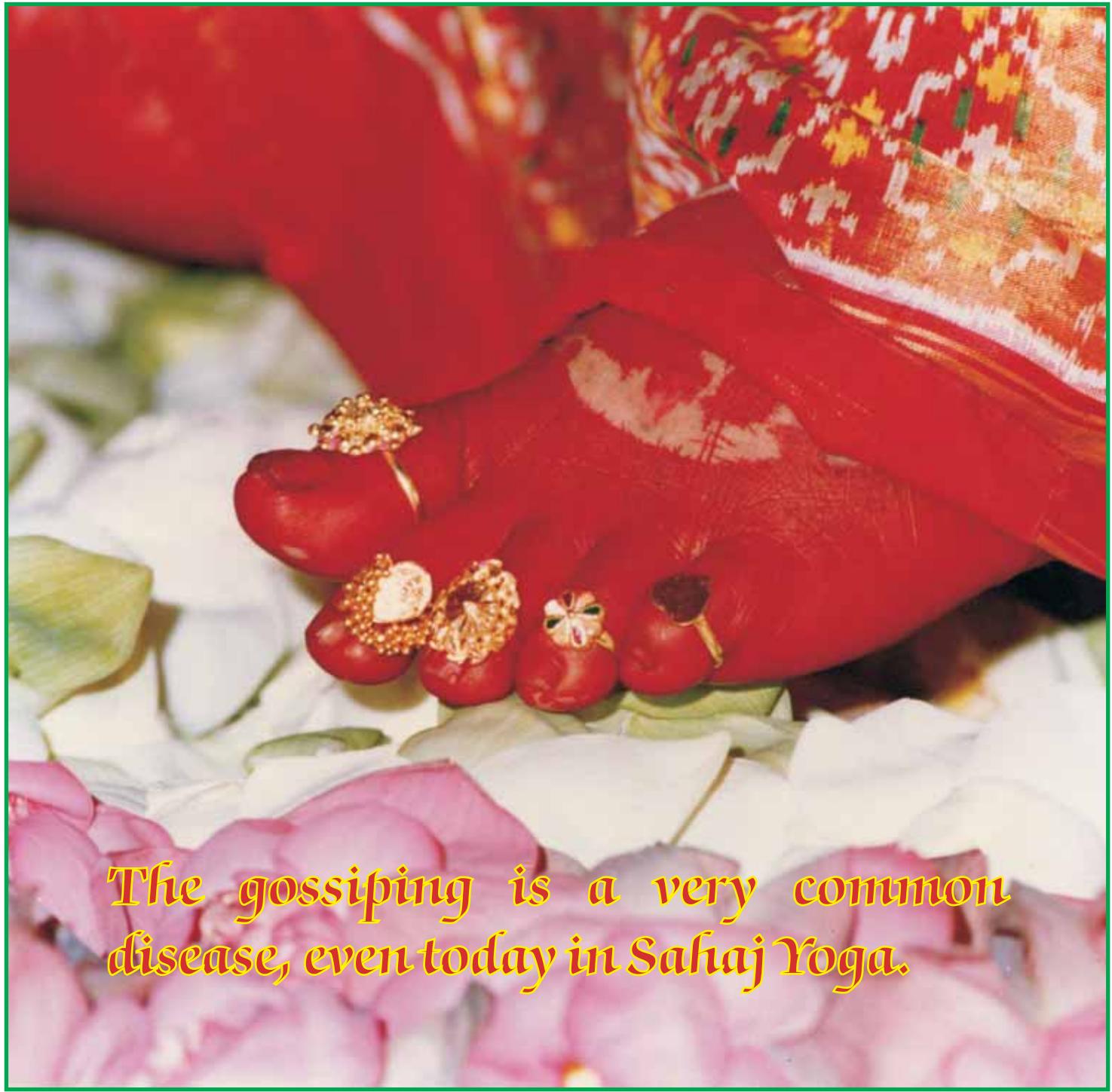
अब सहस्रार पर आपको सहस्रार मंत्र बोलना है तीन बार —

ॐ त्वमेव साक्षात्, श्री कलकी साक्षात्, श्री सहस्रार स्वामिनी, मोक्ष-प्रदायिनी माताजी, श्री निर्मला देव्यै नमः

अब आप देखें, सहस्रार खुल गया है। आप देखेंगे कि सहस्रार को फिर से इस तरह खोल सकते हैं और देखिए कि आप वहाँ स्थिर रहें। एक बार ऐसा हो जाये, तब आप ध्यान में जा सकते हैं।

अपने श्वास को रोकिए, ये बेहतर होगा। आप अपने श्वास को घटाईये जैसे कि आप उसको रोकने का प्रयत्न कर रहे हो, पर कोई जोर न दें।

लंडन, १९८१



The gossiping is a very common disease, even today in Sahaj Yoga.

Published & Printed by

Nirmal Transformation Pvt. Ltd.

No. 8, Chandragupta Co-op Housing Society, Paud Road,

Kothrud, Pune, Maharashtra, India - 411 038. © : 25286537, 25286032 email:sale@nitl.co.in
website: www.nitl.co.in (For queries & sending articles contact on above address)

You have to meditate and introspect
and you will achieve the third
dimension that is you will be able to
see the beauty and goodness of others.

H.H.Shri Mataji Nirmaladevi

